



Slow Food®
Deutschland e.V.

Fermentieren

FERMENTIEREN, MILCHSAUER EINLEGEN
ODER GÄREN LASSEN – EINE ALTE METHODE
ZUM HALTBARMACHEN, NEU ENTDECKT





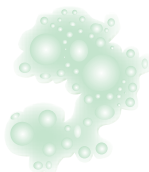
Einleitung

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Konservierungsmethoden wie Einmachen, Trocknen, Räuchern und Fermentieren spielt eine zentrale Rolle, wenn es um nachhaltige Ernährungs- und Lebensmittelpraktiken geht. So kann auf genussvolle Weise der Verschwendung von frischem und überschüssigem Obst und Gemüse begegnet werden, indem man haltbar macht, was zu bestimmten Zeiten in Hülle und Fülle auf Feldern und in Obstgärten zu ernten ist und was es zu anderen Zeiten gar nicht gibt. Noch vor ein paar Jahrzehnten war es ganz normal, zu Hause Vorratshaltung zu betreiben, d. h. das Geschlachtete oder Geerntete zu konservieren, so dass man in allen Jahreszeiten geschmackvolle und vitaminreiche Lebensmittel zur Verfügung hatte. Heute gibt es ganzjährig industrielle Produkte, gefrorene, gekühlte oder importierte Waren, die aber oft mit künstlichen Zusatzstoffen haltbar gemacht sind oder viel Energie für Kühlung und Transport verbrauchen. Glücklicherweise interessieren sich immer mehr bewusste Verbraucherinnen und Verbraucher wieder für nachhaltige Ernährungsweisen, für naturbelassene Lebensmittel und damit für Wege der ressourcensparenden Haltbarmachung.

Besonders das Fermentieren oder Vergären von Gemüse ist eine bekannte Konservierungsmethode. Sie blickt nicht nur auf eine uralte Geschichte zurück, sondern hat auch überall auf der Welt identitätsstiftende Speisen, unser kulinarisches Erbe, hervorgebracht: Man denke an Kimchi (meist aus Chinakohl) – eines der wichtigsten Landesgerichte Koreas – oder an das Sauerkraut, das auf der ganzen Welt als „typisch deutsch“ angesehen wird. Fermentieren ist leicht auszuprobieren; es ist kaum arbeitsaufwändig. Man braucht Gemüse, Wasser und Salz, und vielleicht Gewürze – nichts sonst. Das Gemüse bereitet man vor, indem es gereinigt, in Stücke geschnitten, geraspelt oder gehobelt wird. Bei manchen Zubereitungsweisen kommen Fermentierhelfer, wie etwa Molke, zum Einsatz. Das Gemisch wird mit Salz in Gefäße gefüllt und muss einige Tage ziehen, was sich von Rezept zu Rezept unterscheidet – in dieser Broschüre finden Sie einige Rezepte, Tipps und Ideen. Lassen Sie sich anstecken und fangen Sie den Sommer mit dieser Jahrtausende alten Konservierungsweise ein!

Ihre Ursula Hudson

Vorsitzende Slow Food Deutschland e. V.





Sommer im Glas



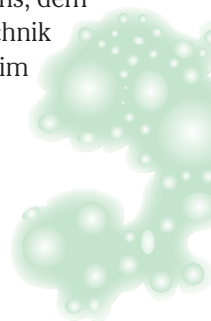
GÄREN UND GÄREN LASSEN

Fermentieren, milchsauer einlegen oder gären lassen – eine alte Methode zum Haltbarmachen, die wieder angesagt ist. Und dazu Nullkommanix an Energie verbraucht. Auch die Slow Food Vorsitzende Ursula Hudson ist begeistert, zumal Fantasie und Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt sind.

Vergären, oder auch fermentieren – na guten Appetit, mag sich der eine oder andere sagen, und vielleicht sogar die Nase rümpfen. Etwa beim Gedanken an überreife, gärende Früchte, oder an den Geruch des urdeutschesten aller Gerichte, dem Sauerkraut, den bereits Heinrich Heine als charakteristisch herausstellt:

„Sei mir gegrüßt mein Sauerkraut/höchstselig sind deine Gerüche.“

Doch das Verfahren, durch Vergären Gemüse, Obst, Milch, Fisch und andere Lebensmittel haltbar, genießbar oder reichhaltiger zu machen, reicht weiter zurück als in Heinrich Heines Lebenszeit – es ist vermutlich eine der allerältesten Konservierungsmethoden. Fermentieren ist in nahezu allen Kulturen und Weltregionen bekannt: römische Fischsauce, die Fischsaucen Indonesiens, mediterrane Oliven, koreanisches Kimchi, japanisches Miso, die unzähligen fermentierten Milchprodukte oder die buchstäblich bunte Vielfalt des milchsauer Vergorenen der Balkanländer – von Gemüse über Obst zu Pilzen. Ethnologen gehen davon aus, dass sich Vergorenes bereits auf dem Speiseplan der Steinzeitmenschen fand, nämlich in Form von fermentiertem Inhalt des Magens erlegter Tiere. Spuren vergorener Lebensmittel ziehen sich in verschiedenen Quellen durch die Jahrhunderte, als Nahrungsmittel wie als Heilmittel – von Plinius bis zum gegenwärtigen Guru des Fermentierens, dem US-Amerikaner Sandor Ellix Katz. Heute erfreut sich die alte Kulturtechnik zunehmender Beliebtheit auch in der Spitzenküche und nicht nur „beim Koreaner“. Fermentieren ist hip.





VON BÄRLAUCH BIS KETCHUP

Ja, auch für mich ist Fermentieren pure lebendige Küchenlust. Ganz wörtlich: Vergären geschieht nämlich durch die Arbeit von lebendigen Mikroorganismen: Bakterien, Pilzen und Hefen. Oft sind diese, vor allem die Milchsäurebakterien, auch schon am natürlichen Ausgangsprodukt vorhanden, oder sie finden sich ganz von alleine ein. Das kommt uns heute oft etwas unheimlich vor, sind wir doch im Schatten von Louis Pasteur groß geworden, dessen Methode, die schädlichen Mikroorganismen in Lebensmitteln abzutöten, leider dabei auch die nützlichen erwischt. So sind wir es oft nicht mehr gewohnt, dass lebendige Prozesse in unserer Küche stattfinden.

Ich bin aber begeistert von diesem Verfahren, seinen geschmacklich überraschenden Resultaten und der immer wieder neuen Spannung: klappt es, klappt es nicht? Mittlerweile fermentiere ich im Prinzip alles: von Bärlauch über Ginger Beer bis Ketchup. Aufregend ist der Prozess selbst, ein veritabler Verwandlungsprozess, der sich vor unseren Augen und unter unserer Nase vollzieht. Einer, bei dem übrigens anders als beim Einmachen und Einfrieren auch keinerlei Energie erforderlich ist.

Beim Fermentieren arbeitet ein komplexer Cocktail von lebenden Mikroorganismen am Ausgangsprodukt. Die Kunst des Vergärens besteht eben darin, die uns nützlichen Organismen gegen die schädlichen auszuspielen. Beim Vergären verändern unsere nützlichen Freunde ihre Umgebung zur ihrem Vorteil: Sie wird saurer, alkoholisch, oder für andere Mikroorganismen giftig. So lange die Nützlinge genügend Nahrung haben, d.h. vor allem Stärke- oder Zuckermoleküle, und den Heimvorteil einer sauerstoffarmen Umgebung, arbeiten sie munter vor sich hin und blubbern Kohlendioxidbläschen. Zwar verbrauchen sie dabei einige Nährstoffe aus dem Ausgangsprodukt, hinterlassen uns aber im Gegenzug nicht nur andere Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien, sondern auch neue Aromen, Texturen und Geschmacksnuancen. Manche Lebensmittel, wie die meisten Olivenarten, werden durch die Vergärung erst genießbar.

Meine Lieblings-Mikrofreunde sind die Milchsäurebakterien, die hierzulande unter anderem für Sauerkraut, Quark, saure Gurken, Sauerteig, Sauerbier wie die Berliner Weiße, unseren Arche-Passagier, und auch Salami verantwortlich sind.



Nachdem in unseren Breiten das milchsäure Einlegen mehrere Jahrzehnte lang nahezu vergessen war – abgesehen vom Sauerkraut – findet es gegenwärtig immer mehr Freunde. Sicherlich ist der Trend hin zu gesunden, naturbelassenen, lebendigen Lebensmitteln eine Ursache dafür; eine andere mag im Bestreben nach mehr Selbstversorgung und in einem wieder mehr an den Jahreszeiten orientierten Ernährungsstil zu finden sein. Ist doch Fermentieren eine der schönsten Arten und Weisen, die ertrockenen Jahreszeiten ins Glas zu packen und Vorräte für die etwas mageren Monate anzulegen.

UND NUN ZUR PRAXIS...



Auf denn also: Man nehme reifes Gemüse aus ökologischem Anbau – idealerweise der Überschuss an Gartengemüse, das beste Ausgangsprodukt. Ökologisch nicht nur der geringeren Schadstoffe wegen, sondern auch, weil sich auf pestizidbehandeltem und chemisch gedüngtem Gemüse weit weniger Milchsäurebakterien finden und daher der Fermentierprozess schleppend oder gar nicht in Gang kommt.

Zum Fermentieren eignet sich im Prinzip alles, von grünen Bohnen, Radieschen und großen Rettichen über Topinambur, Gurken und Kohl oder den Pilzen osteuropäischer Fermentiertradition.

Reifes Obst ist zum milchsäuren Fermentieren weniger gut geeignet, weil der hohe Zuckergehalt die alkoholische Gärung stark begünstigt. Als Fermentiergefäße bevorzuge ich Glasgefäße, damit ich den Prozess beobachten kann. Die Gefäße, gut heiß gewaschen, haben möglichst gerade Seiten und einen weiten Hals, im Idealfall nach oben sich öffnend (also so was wie schöne etwas V-förmige Weckgläser) und müssen immer etwa ein Viertel mehr Volumen fassen als die gewählte Füllmenge.

Das Füllgut wird geraspelt, geschnitten oder gehobelt und bei härterem Gemüse gern auch noch gestampft, damit leichter Flüssigkeit austritt. Sandor Katz gibt die so einfache wie sichere Anweisung für den vorbereitenden Umgang mit dem Gemüse: Oberfläche schaffen! Je kleiner und feiner das Gemüse vorbereitet ist, desto schneller fermentiert es – was aber nicht immer nur positiv ist. Mit naturbelassenem Salz und gerne auch Gewürzen – von Knoblauch über Chili, Kardamom, Kümmel, Dill – gemischt wird das Gemüse (am besten



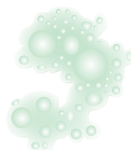
mit Schale, denn dort finden sich hilfreiche Organismen) dicht in das Gefäß geschichtet, ja gedrückt, damit keine Lufträume entstehen.

Milchsäurebakterien mögen keinen Sauerstoff, daher muss das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sollten Salz und Stampfen innerhalb von 24 Stunden nicht genug Gemüsesaft produzieren, wird mit einer Lake, Salz in Wasser gelöst, aufgefüllt. Um sicherzustellen, dass das Gemüse unter Wasser bleibt, lege ich einen kleinen Teller oder Glasdeckel auf das Füllgut und beschwere diesen, entweder mit einem sauberem gefüllten Wasserglas, einem sauberen Stein oder anderem. Ich arbeite bei Fermentierprozessen harter Wurzelgemüse gerne mit Salzlake, in die ich das Gemüse ein paar Stunden einlege, bevor es gut ausgedrückt ins Glas geschichtet wird. Das ist nicht unbedingt erforderlich, aber mir ist auf diese Weise bisher kein Fermentierprozess danebengegangen, also halte ich daran fest. Bei eher wasserhaltigem Gemüse lasse ich den Vorlauf mit Lake weg.

Für die Salzlake braucht es 25 bis auch mal 50 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Ich nehme Meersalz und gefiltertes Wasser, damit keine Chlor- oder anderen Rückstände im Wasser sind, die den Gärprozess stören oder hindern.

Am Ende schließe ich das Gefäß lose mit dem Deckel, damit Luft entweichen kann und es nicht platzt, oder binde es mit Gaze zu, damit Staub und kleine Lebewesen den Inhalt nicht verunreinigen. Dann warte ich gespannt auf den sichtbaren Beginn des Prozesses: die ersten kleinen Luftblasen. Die Umgebungstemperatur hat freilich Einfluss auf den Fermentiervorgang, doch braucht man sich als Anfänger mit den komplexen Wechselwirkungen von Stärkegehalt, Salzmenge und Temperatur nicht zu befassen. Nach meist vier bis zehn Tagen, je nach Menge, Konsistenz und Temperatur auch länger, ist der Prozess abgeschlossen – es bilden sich keine Bläschen mehr. Es lohnt sich, zwischendrin zu probieren – hier sehr auf Sauberkeit achten – um die Veränderungen auch geschmacklich zu erfassen.

Danach entweder gleich losessen oder die Gläser fest verschließen – nicht vorher! – und an einen kühlen, dunklen Ort stellen. Milchsauer vergorenes Gemüse hält sich, so aufbewahrt, viele Monate.





Rezepte

MILCHSAUER VERGORENER MEERRETTICH

Zutaten: 50 g unraffiniertes Salz, 1 Meerrettichwurzel, 1 l gefiltertes Wasser.

- Für die 5 %-Lake das Salz in 1 Liter warmem Wasser auflösen und erkalten lassen.
- Meerrettich reinigen, schälen, in möglichst feine Scheiben hobeln, in die Salzlake einlegen und darin 12-24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- Die Meerrettichscheiben abseihen (die Lake aufbewahren), dicht und fest in ein Glas drücken. Die dabei austretende Flüssigkeit sollte die Scheiben bedecken. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, Lake nachgießen.
- Füllgut bedecken, beschweren, sicherstellen, dass keine Meerrettichscheibe mit Luft in Kontakt kommt, mit Mulltuch oben zubinden und abwarten.
- Nach ca. einer Woche ist der Meerrettich durchfermentiert. Nun die Beschwerung entfernen, Glas luftdicht abschließen. Das Ergebnis ist weniger scharf als frischer Meerrettich, hat aber wunderbare Würze und Geschmackstiefe.

TOPINAMBUR-KAROTTE-CHILI-KIMCHI

Zutaten für die Marinade: 50 g Zucker, 15 g Niora (getrocknete und gemahlene, milde Paprika aus Spanien ohne Schärfe), ca. 20 g kleingehackter Knoblauch, ca. 10 g kleingehackter Ingwer, 3-4 getrocknete Peperoncini, 5 %-Salzlake.

Weitere Zutaten: 400 g gereinigte Topinamburknollen, 100 g geraspelte Karotte, 10 g Salz, „normale“ Salzlake.

- Für die Marinade alle Zutaten mit etwas 5 %-Salzlake verrühren und eine Stunde ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Topinambur in Scheiben hobeln und in „normaler“ Salzlake eine Stunde ziehen lassen.
- Die Karottenspäne mit dem Salz vermischen und ebenfalls eine Stunde ziehen lassen. Danach gut auswaschen und ausdrücken.



1 • VORBEREITEN



2 • ZERKLEINERN



3 • FERMENTIEREN



4 • LAGERN



- Die Karotten zum Topinambur – mit Salzlake – geben, ebenso die Marinade. Alles noch mehrere Stunden ziehen lassen, dann wie im Grundrezept weiterarbeiten.
- Gärungszeit: mindestens 7 Tage.
inspiriert von Ingo Holland (Kimchi S. 157, in seinem Buch „Salz“)

MILCHSAUER VERGORENE GURKEN

Gurken zu fermentieren ist wider Erwarten etwas kniffliger, da sie selbst viel Flüssigkeit enthalten. Die Gurken mit einem Wein- oder Meerrettichblatt bedecken; Eichen- und oder Johannisbeerblätter eignen sich ebenfalls.

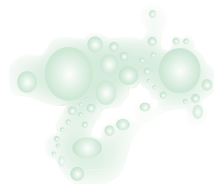
Zutaten: ca. 700 g kleine Gärtnergurken, frischer Dill, Senfkörner, Koriander, 1 Lorbeerblatt, Knoblauch, je nach Geschmack auch Chili und/oder kleine Tomaten, „normale“ Salzlake.

- Die sehr sorgfältig gereinigten Gurken in große Stücke schneiden oder auch ganz lassen und ganz fest und dicht mit den Kräutern und Gewürzen in ein Glas schichten, mit Lake auffüllen und mit einem der oben angegebenen Blätter bedecken.
- Dann wie im Grundrezept verfahren. Gurken fermentieren relativ schnell, gut beobachten, eventuell auch mal zwischendurch probieren.
- Gärungszeit: Höchstens eine Woche.

VERGORENE INGWER-KAROTTEN

Zutaten: etwa 700 g geraspelte Karotten, je nach Geschmack mehr oder weniger frisch geriebenen Ingwer, 5 %-Salzlake.

- Karotten und Ingwer in der 5 %-Salzlake vorziehen lassen, dann in ein Glas drücken und wie im Grundrezept weiter verfahren.
- Gärungszeit: ca. 5 bis 10 Tage.



ROTE-BEETE-MEERRETTICH-KIMCHI



Zutaten: 500 g grob geraspelte Rote Beete, 5 %-Salzlake, 50 g geraspelten Meerrettich, 100 g sehr dünn geschnittene Zwiebeln, ca. 20 g feingehackter Knoblauch, 1 gehäufte TL Togarashi (pikante, japanische Gewürzmischung).

- Die Rote Beete eine Stunde in 5 %-Salzlake ziehen lassen.
- Danach die Beete mit dem Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch und Togarashi vermengen und alles zusammen mehrere Stunden vorziehen lassen.
- Zum Gären alles in ein Glas drücken und wie im Grundrezept weiterarbeiten.



WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Sandor Ellis Katz: The Art of Fermentation. An indepth exploration of essential concepts and processes from around the world. (Grundlagenwerk) Chelsea Green Publishing 2012. Sehr informativ ist auch der 6minütige YouTube Film „Fermenting Vegetables with Sandor Katz“

Journal Culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens. 17: Fermentation. Edition Wurzer & Vilgis 2013.

Claudia Lorenz-Ladener: Milchsauer eingelegt. Gemüse gesund und schnell haltbarmachen (sehr nützliche Kurzinformationen zum Vergären aller Arten von Gemüse), Oekobuch Verlag 2014.

Heiko Antoniewiz: Fermentation.

Edition Port Culinaire 2015.

Battock, Mike + Dr. Sue Azam-Ali: Fermented Fruits And Vegetables.

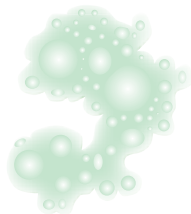
A Global Perspective. Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome 1998.

Text: Dr. Ursula Hudson, Vorsitzende Slow Food Deutschland e. V.

Mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlags, München, aus: Slow Food Magazin 04/15



Fermentieren – milchsauer vergorenes Gemüse



EINE ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN.

.....

1. Variante: Mit Salzlake

Für eine 5%-Lake 1 Liter Wasser und 50g Salz aufkochen, abkühlen lassen. Für Sommergemüse reicht eine mildere Lake, also 4% oder weniger. Gemüse möglichst klein schneiden oder raspeln. Es entsteht dadurch viel Oberfläche und die Fermentierwirkung ist intensiver. Das Gemüse (1 Liter Salzlake für ca. 500 g Gemüse) in die Salzlake geben und 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. Dann das Gemüse mit den Händen ausdrücken, in ein Glas geben und feste andrücken; Flüssigkeit zunächst aufbewahren. Das Fermentiergut mit einem Teller abdecken und ohne Kontakt zu Sauerstoff ca. 5-10 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Der Teller soll das Gemüse nach unten drücken, Flüssigkeit tritt aus (evtl. etwas Salzlake nachgießen) und den Teller beschweren. Mit einem Glas Wasser, einem Stein oder einem mit Wasser gefüllten Plastikbeutel.

2. Variante: Trocken Fermentieren

Das Fermentiergut ohne Salzlake, nur mit Salz (20 g Salz auf 1 kg geschnittenes Gemüse) und nach Belieben mit Gewürzen trocken in ein Glas drücken und wie oben beschrieben weiter verfahren. Durch die Zugabe von Salz tritt Wasser aus und auch auf diese Weise kann das Gemüse ohne Kontakt zu Sauerstoff fermentiert werden.

Bei beiden Verfahren:

Nach zwei oder drei Tagen die erste Kostprobe nehmen und so lange probieren, bis der gewünschte Geschmack erreicht und das Salz abgebaut ist. Dann in ein gut zu verschließendes Glas umfüllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.



Rezeptideen

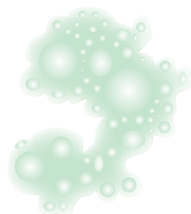
Für jeweils 500g geschnittenes Gemüse; Salzmenge siehe links.

- **Schwarzer Rettich** | Gewürze: 4-5 Wacholderbeeren
- **Rote Beete 1** | Gewürze: 1-2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Chili, Pfeffer, etwas Zucker
- **Rote Beete 2** | Gewürze: 10g frischer Meerrettich, Pfeffer
- **Zwiebeln**: Frische Sommerzwiebeln mit Salz trocken einlegen. Werden süßlich und verlieren ihre Schärfe. Gut zu gebratenem Tofu oder zu Matjes.
- **Meerrettich pur**: Braucht keine Gewürze, vielleicht einige Wacholderbeeren.
- **Karotten 1** | Gewürze: grüner Szechuanpfeffer und frischer Ingwer
- **Karotten 2** | Gewürze: Jalapenopulver, Pfeffer und Kapern
- **Gurken 1** | Gewürze: Klassisch mit Dill und Senfsaat.
- **Gurken 2** | Gewürze: Mit Minze und Chili
- **Teltower Rübchen** | Gewürze: Mit Wacholderbeeren; wird geschmacklich sehr intensiv. Dazu passt dann ein Leberwurstbrot oder ähnliches.
- **Hokkaido-Kürbis** | Gewürze: Mit Jalapenopulver, grünem Szechuanpfeffer und 10 g frischem Ingwer
- **Blumenkohl** | Gewürze: Pur oder mit Pfeffer und Muskat

Text und Fotos: Barbara Assheuer, Slow Food Berlin



Die Kulturtechnik des Haltbarmachens



Am Ende des Sommers überhäuft uns die Natur mit Köstlichkeiten. Diese können wir gar nicht alle sofort genießen. Und im Winter freuen wir uns darüber.

Früher, als es noch keine Tiefkühltruhen und Mikrowellen gab, waren Vorratshaltung und Einmachen überlebenswichtig.

Heute entdecken wir diese Schätze und Kindheitserinnerungen unter unterschiedlichsten Aspekten wieder neu: Selbstversorgung, Klimawandel, ökologischer Rucksack oder einfach als etwas Besonderes, indem etwas selber Gezogenes haltbar gemacht wird. Und wer das Obst und Gemüse selber angebaut hat, wird nichts wegwerfen wollen. Also muss der Überschuss irgendwie konserviert werden.

Eine Möglichkeit des Haltbarmachens ist das klassische Einkochen oder Einwecken. Meist werden Kompotte direkt im Glas gekocht, oder Säfte nach der Herstellung nochmal erhitzt und somit haltbar gemacht.

Doch den meisten Methoden liegt ein wichtiger Mechanismus zugrunde: das Entziehen von Wasser. In Gegenwart von Wasser oder Feuchtigkeit können sich Verderbniserreger ausbreiten.

Folglich wird getrocknet, geräuchert, gesäuert, gezuckert, gesalzen oder in Öl bzw. Alkohol eingelegt.

TROCKNEN UND DÖRREN

Prinzipiell reichen warme, trockene Tage aus. Da das in unseren Breiten nicht immer gewährleistet ist, eignet sich auch ein Kachelofen oder der Backofen; ein anderes Hilfsmittel ist der Dörrapparat.

Wichtig ist immer, dass das Dörrgut sauber und luftig liegt oder hängt und zügig trocknen kann.

Fertig getrocknet muss es luftig gelagert werden. Kräuter und Blüten können anschließend mit Salz oder Zucker vermischt werden.



GÄREN & FERMENTIEREN

Hier braucht es keine Fremdenergie, nur etwas Milchsäurebakterien. Durch diese Vergärung findet eine Vorverdauung statt und das Obst und Gemüse wird gut bekömmlich, Vitamine bleiben dabei erhalten. Neben dem bekannten Weißkraut eignen sich auch andere Gemüsesorten, wie Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, Paprika, Tomaten,... oder eine bunte Mischung. Man braucht dazu nicht unbedingt einen Steinguttopf, das milchsäure Vergären funktioniert auch in Gläsern: man schichtet das Gemüse und Gewürze bis 5 cm unter den Rand, füllt mit Salzlake (25g/l Wasser) auf und gibt zur Sicherheit einen Schuss Molke dazu.

EINLEGEN IN ESSIG

Neben Gemüse kann auch Obst sauer eingelegt werden. Durch die Säure wird das Wachstum der Keime verhindert, meist genügt 1% Säure.

EINMACHEN MIT ZUCKER

Bei der klassischen Methode für Marmeladen, Gelees und Sirups (auch aus Wildfrüchten) wird Obst mit Zucker verkocht und damit konserviert. Manchmal reicht auch der eigene Zuckergehalt aus, allerdings wird dabei lange gekocht, um das Wasser zu verdampfen.

STERILISIEREN & EINWECKEN

Wie der Name sagt wird das Obst (Kompotte und Muse) oder Gemüse mit Gewürzen, Salz und Zucker meist im geschlossenen Gefäß eingekocht. Vor allem Säfte werden nachträglich noch mal im Wasserbad gekocht und so sterilisiert. Für diese Methode braucht es einen großen Topf mit Gitter, idealerweise einen Einkochtopf mit Thermometer.



EINLEGEN IN ÖL

Unter gutem Öl bleiben vor allem Kräuter lange haltbar und lassen sich portionsweise entnehmen (z. B. Pesto).

EINMACHEN MIT SALZ

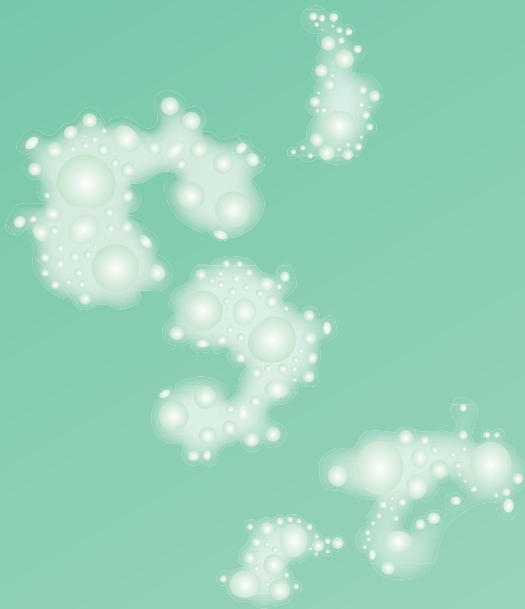
Hierbei entzieht das Salz dem Lebensmittel Wasser und macht es haltbar. Es kann mit Salzlake oder mit reinem Salz gearbeitet werden. Bekannte Produkte sind Oliven, Pilze, aber auch Kräuter und Gemüse für Suppen und Saucen.

BACKEN IM EINMACHGLAS

Auf Vorrat lassen sich sogar Brot und Kuchen backen, indem meist ein Rührteig roh in ein Einmachglas gefüllt wird, der Deckel draufgelegt und anschließend im Wasserbad erhitzt wird, anschließend wird der Kuchen noch heiß fest verschlossen und hält dann bis zu 6 Monate.

Text: Cornelia Ptach, Kinderkommission Slow Food Deutschland e. V.





IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Slow Food Deutschland e. V.
(V. i. S. d. P. Dr. Ursula Hudson)

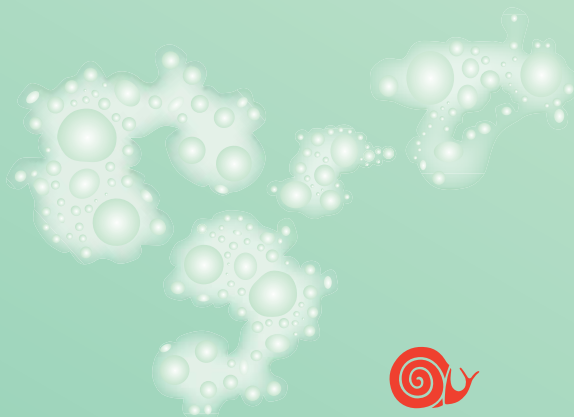
TEXTE: Ursula Hudson | Barbara Assheuer | Cornelia Ptach
mit Sharon Sheets | Anke Klitzing

FOTOGRAFIE: Titel: Stefan Abtmeyer | www.fishinheaven.de
Inhalt: Barbara Assheuer

KONZEPTION: Andrea Lenkert-Hörrmann

GESTALTUNG: Markus Wagner | ossenbrunner wagner gestaltung

Slow Food Deutschland e. V.
Luisenstraße 45
10117 Berlin
T 030 246 259 39
info@slowfood.de
www.slowfood.de



Slow Food®
Deutschland e.V.

Fermentieren

Fermentieren, milchsauer einlegen
oder gären lassen – eine alte Methode
zum Haltbarmachen, neu entdeckt

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Konservierungsmethoden wie Einmachen, Trocknen, Räuchern und Fermentieren spielt eine zentrale Rolle, wenn es um nachhaltige Ernährungs- und Lebensmittelpraktiken geht. So kann auf genussvolle Weise der Verschwendung von frischem und überschüssigem Obst und Gemüse begegnet werden, indem man haltbar macht, was zu bestimmten Zeiten in Hülle und Fülle auf Feldern und in Obstgärten zu ernten ist und was es zu anderen Zeiten gar nicht gibt.

